

## **Preguntas frecuentes perioperatorias para el hombro y el codo**

### **Consideraciones para las necesidades postoperatorias:**

Después de la cirugía de hombro, probablemente estará en un cabestrillo inmovilizador durante 2 a 6 semanas con un uso limitado del brazo operado. Las actividades de la vida diaria como ir al baño e higiene personal, vestirse, preparar y comer alimentos, abrocharse el cinturón de seguridad, entre otras, son considerablemente diferentes con un brazo inmovilizado. El Dr. Waterman recomienda probar el cabestrillo para el hombro antes de la cirugía para determinar en qué necesitará ayuda y poder planificar en consecuencia.

### **¿Cuándo puedo volver a conducir después de una cirugía de hombro?**

Para volver a conducir después de una cirugía de hombro, esta es una pregunta común que no siempre es fácil de abordar. Los requisitos son:

- estar libre de analgésicos narcóticos - no puede conducir un vehículo comercial, motocicleta o automóvil con transmisión estándar/manual ("stick shift")
- limite el uso de la parte superior del volante y mantenga las manos dentro una posición visible, no ser visto como un conductor incapacitado por las leyes estatales y locales (el uso de un cabestrillo es un área de controversia). -siga las pautas y limitaciones de su protocolo de rehabilitación para evitar una nueva lesión.
- permanecer de acuerdo con las pautas estatales del DMV

Dicho todo esto, entiendo que mis pacientes no siempre tienen asistencia con el transporte disponible, por lo que siempre los animo a que sean conscientes de su seguridad (y de quienes los rodean) antes de regresar en la carretera.

### **¿Necesito dejar de fumar antes de la cirugía?**

Respuesta: Alentamos a todos los consumidores de tabaco a que dejen de fumar 6 semanas antes de la cirugía. El consumo de tabaco no solo aumenta el riesgo de infección, sino que también retrasa el crecimiento óseo y la cicatrización de los tejidos blandos. También es muy importante permanecer libre de tabaco durante un mínimo de 6 meses después de la cirugía para aumentar sus posibilidades de éxito después de la operación.

### **¿Cómo puedo reducir la hinchazón después de la cirugía?**

Existen varios métodos para ayudarlo a reducir la hinchazón después de la cirugía. Incluyen lo siguiente:

- Elevar la extremidad afectada al nivel del corazón o por encima
- Uso continuo de medias de manguera TED si tiene insuficiencia venosa preexistente
- Máquina de hielo disponible para comprar en la ubicación de Comp Rehab
- ROM de codo, muñeca y mano según lo permitido con el protocolo de rehabilitación
- Uso de la bola de compresión provista en ultrasling

### **¿Cuánto tiempo debo usar las medias TED (medias quirúrgicas)?**

Las mangueras TED son opcionales después de la cirugía de las extremidades inferiores. Son beneficiosos si tiene insuficiencia venosa o hinchazón prolongada después de la cirugía. Las medias con medias TED ayudan a prevenir la hinchazón de las extremidades inferiores y a disminuir el riesgo de una TVP (trombosis venosa profunda, también conocida como coágulo de sangre). Estas medias se usan en ambas piernas con o sin muletas durante el período postoperatorio temprano, aproximadamente 2 semanas. Si la hinchazón persiste, se pueden usar por más tiempo. Las medias se pueden quitar diariamente para lavarlas y secarlas; sin embargo, tenga en cuenta que deben volver a colocarse en las extremidades inferiores lo antes posible. Se pueden comprar juegos adicionales de mangueras TED en la farmacia.

### **Con qué frecuencia uso la máquina de hielo DonJoy ?**

La formación de hielo es una parte importante para reducir la hinchazón y el dolor después de la cirugía. Recomendamos usar la máquina de hielo de 5 a 6 veces al día durante sesiones de 20 a 30 minutos durante las 2 a 6 semanas posteriores a la operación. Al aplicar hielo, recomendamos descansos de 30 minutos a 1 hora entre las sesiones de hielo y usar una capa protectora entre la piel y la máquina de hielo.

### **Recomendaciones para dormir después de una cirugía de hombro:**

Puede ser difícil ponerse cómodo en una posición normal para dormir después de una cirugía de hombro. A muchos pacientes les resulta útil dormir en un sillón reclinable o sentados en la cama con almohadas alrededor para limitar el movimiento.

### **¿Cuánto calcio y vitamina D debo tomar y cómo puedo obtener esos nutrientes?**

Consulte el enlace del sitio web a continuación para obtener más información sobre los requisitos de calcio y vitamina D y las buenas fuentes de ambas vitaminas.

<https://www.nof.org/patients/tratamiento/calciumvitamin-d/>

### **¿Con qué frecuencia hago cambios de vendaje en casa?**

Los cambios de vendaje son una parte vital de su proceso posquirúrgico. Mantenga el vendaje quirúrgico durante 3 días después de la operación, luego comience con los cambios regulares de vendaje. No toque ni retire las tiras estériles (cinta adhesiva) que se encuentran sobre los portales artroscópicos o las incisiones en la piel. Las tiras Steri deben permanecer en los sitios de incisión durante 2 semanas. Si se caen antes de que termine el período de 2 semanas, está bien. NO aplique ungüento, peróxido de hidrógeno ni ninguna otra crema tópica sobre la(s) incisión(es). Las tiritas pueden colocarse sobre los sitios del portal y cambiarse diariamente. Si tiene una incisión más grande, cúbrala con gasa y cinta adhesiva o

con una venda protectora y cámbiela a diario. En cada cambio de vendaje, evalúe los sitios de incisión en busca de drenaje purulento (pus), enrojecimiento excesivo, aumento del calor o dolor. Estos signos pueden indicar una infección. Comuníquese con un miembro del equipo de inmediato si se presentan estos síntomas.

Si se sometió a una artroplastia total de hombro, tiene un vendaje Aquacel que puede permanecer en su lugar hasta la cita para retirar las suturas o las grapas.

### **¿Cuándo puedo bañarme/ducharme o mojarme la incisión?**

Para reducir el riesgo de infección, es crucial que mantenga un ambiente seco para sus incisiones durante las primeras 2 semanas. Mantenga su vendaje postoperatorio durante 2 días después de la cirugía. Una vez que se quite el vendaje, puede ducharse dejando correr agua y jabón sobre la incisión. No frote la incisión ni permita que se empape en agua. Seque la incisión cuidadosamente después de la ducha. Mantenga un entorno limpio y seco alrededor de la incisión. No se sumerja en una piscina, baño o jacuzzi hasta un mes después del procedimiento quirúrgico.

Se pueden comprar bolsas de ducha si desea usar una para mantener seca la incisión. Además, si usa un cabestrillo para el hombro, puede ser beneficioso comprar un cabestrillo simple en una farmacia o un cabestrillo de malla en Amazon.com para usarlo mientras se ducha para sostener el brazo operado.

### **¿Cuándo me quitarán las suturas (puntos)/grapas?**

Nuestro equipo quirúrgico utiliza varios métodos de cierre de heridas después de un procedimiento quirúrgico. A menudo usamos una sutura soluble en los portales del endoscopio que no requiere un cuidado especial porque las suturas están debajo de la piel y se disolverán por sí solas. Si tiene una incisión, es posible que haya material adicional de sutura o grapas en la parte externa de la piel. Estas suturas/grapas deberán retirarse 2 semanas después de la operación, lo que se puede hacer en nuestra oficina durante su visita de seguimiento.

### **¿Por qué tengo que tomar un anticoagulante y por cuánto tiempo?**

Cualquier cirugía ortopédica es un factor de riesgo para desarrollar un coágulo de sangre, también conocido como TVP (trombosis venosa profunda). Nuestro equipo está muy atento a este riesgo y es proactivo en la prevención de coágulos sanguíneos. Para disminuir la posibilidad de un coágulo de sangre, los pacientes reciben uno de dos anticoagulantes dependiendo de su estado de soporte de peso después de la operación. El tipo de medicamento que se le administrará se discutirá durante su visita preoperatoria. Notifique a nuestros proveedores si está tomando algún medicamento hormonal (incluido el control de la

natalidad) o si tiene antecedentes personales o familiares de coágulos de sangre o trastornos de la coagulación de la sangre, ya que estos también aumentan el riesgo de coágulos de sangre.

### **¿Cuáles son los signos de un coágulo de sangre y qué debo hacer si sospecho uno?**

Los signos de un coágulo de sangre incluyen los siguientes:

- Hinchazón severa de la pantorrilla/pierna o enrojecimiento difuso.
- Dolor severo en la pantorrilla al mover el pie hacia arriba o hacia abajo o al apretar la pantorrilla.
- Dificultad para respirar

Si surgen estos síntomas, comuníquese con nuestra oficina de inmediato. Tendremos que ordenar una ecografía de su pierna para descartar un coágulo de sangre. Nuestro equipo está disponible de lunes a viernes de 9 am a 4 pm. Si llama fuera del horario de atención, comuníquese con nuestra línea principal al 336-716-8091 para comunicarse con nuestro médico adjunto de guardia. ¡NUNCA masajee el dolor de pantorrilla!

\*Si desarrolla dolor en el pecho o dificultad para respirar, llame al 911 INMEDIATAMENTE.

### **¿Cuáles son los signos de una infección y qué hago si sospecho que existe?**

Si bien la infección no es común, siempre existe un riesgo con cualquier tipo de cirugía. Comuníquese con nuestra oficina de inmediato al (336) 716-8091 si desarrolla los siguientes signos:

- Fiebre de 101.5 grados F o más
- Drenaje purulento (pus), enrojecimiento excesivo o hinchazón alrededor del sitio de la incisión.

Los analgésicos y todos los demás medicamentos recetados (antinauseas, antiestreñimiento y anticoagulantes) se proporcionan el día del alta para cirugías de pacientes hospitalizados o el día de la operación para cirugías de pacientes ambulatorios. Estos medicamentos se recetarán electrónicamente a la farmacia archivada, asegúrese de que tengamos la información actualizada de la farmacia. Si necesita una recarga de cualquiera de estos medicamentos, comuníquese con nuestra oficina durante el horario comercial. Tenga en cuenta que puede tomar hasta 72 horas obtener un reabastecimiento de medicamentos para el dolor.

\*Si bien nuestro equipo se toma muy en serio sus inquietudes sobre el dolor, estamos dedicados al esfuerzo nacional para disminuir la epidemia de adicción a los opioides. Cumplimos con las pautas estrictas proporcionadas por los CDC y hemos creado un plan de acuerdo de medicamentos para el dolor con un enlace a continuación.

### **¿Puedo tomar medicamentos antiinflamatorios después de la cirugía?**

Se ha demostrado que los antiinflamatorios retrasan la curación ósea e interfieren con la curación del injerto de ligamento. Si es necesario, los pacientes pueden usar antiinflamatorios (AINE, como ibuprofeno, naproxeno, Advil, etc.) para un control adicional del dolor. Estos medicamentos se pueden tomar según las indicaciones entre las recetas de medicamentos para el dolor.

Si el plasma rico en plaquetas (PRP) fue parte de su procedimiento quirúrgico, le pedimos que evite los antiinflamatorios durante 2 semanas después de la cirugía.

Si bien le brindamos medicamentos para el dolor durante las primeras semanas después de la cirugía, recomendamos que los pacientes hagan la transición a Tylenol para aliviar el dolor.

Tylenol no debe tomarse junto con Norco o Percocet porque estos medicamentos contienen el mismo ingrediente (acetaminofén). La dosis diaria máxima de Tylenol no debe exceder los 4000 mg (o 4 gramos) por día, ya que esto puede causar daño hepático permanente.

### **¿Cómo obtengo un cabestrillo/aparato ortopédico y durante cuánto tiempo se supone que debo usar mi cabestrillo/aparato ortopédico?**

Los detalles sobre la duración del uso del cabestrillo/aparato ortopédico se analizarán durante la visita preoperatoria y durante el proceso de recuperación durante las visitas clínicas posoperatorias. Cualquier cabestrillo/aparato postoperatorio requerido se colocará y se proporcionará en su cita preoperatoria o el día de su cirugía. Si tiene algún problema con su cabestrillo/aparato ortopédico, contamos con un equipo interno que lo ayudará con los ajustes que pueda necesitar en su próxima visita clínica con nosotros. Si le preocupa que pueda necesitar un cabestrillo/aparato ortopédico para su cirugía, llame al 336-716-8091 para consultar.

### **¿Qué tan pronto empiezo la fisioterapia?**

La fisioterapia se inicia el día después de la cirugía con ejercicios suaves de rango de movimiento que se proporcionan en su resumen de alta. En general, recomendamos iniciar la fisioterapia en los primeros 7-10 días. El fisioterapeuta creará un plan para visitas adicionales de 2 a 5 veces por semana según su procedimiento quirúrgico. Trabajarán en ejercicios específicos para su rehabilitación y también guiarán un programa de ejercicios en el hogar. Su protocolo de fisioterapia detallará qué actividades específicas puede realizar en diferentes períodos de tiempo durante su rehabilitación. Siga estas instrucciones cuidadosamente y NO AVANCE o permita que su fisioterapeuta avance su protocolo más allá de los plazos normales a menos que así lo indique el Dr. Waterman.

### **¿Necesito una receta para terapia física en WFBMC?**

Enviamos pedidos para todas las sesiones de fisioterapia que se realizan en Wake Forest Baptist Health inmediatamente después de la cirugía. Se puede proporcionar una receta durante su visita preoperatoria para un fisioterapeuta de su elección. Si desea una referencia externa, notifique a

un miembro del personal y estaremos encantados de brindársela. Este guión prescribe de 2 a 5 sesiones semanales hasta un total de 6 semanas y se renovará según el protocolo de rehabilitación y el progreso personal.

### **¿Cuándo es mi primera visita postoperatoria con el equipo?**

El equipo del Dr. Waterman realiza rondas en todos los pacientes hospitalizados el día después de la cirugía. El equipo discutirá las actividades de la vida diaria y habrá una oportunidad para que se respondan más preguntas.

La primera visita postoperatoria es de 1,5 a 2 semanas después de la cirugía. Si tiene alguna pregunta antes de su primera visita de seguimiento, siempre estamos disponibles durante su proceso de recuperación para abordar sus inquietudes y puede contactarnos al (336) 716-8091 o a través de MyWakeHealth .

### **¿Cuál es el cronograma esperado para las visitas postoperatorias al consultorio del Dr. Waterman?**

Idealmente, al Dr. Waterman le gustaría ver a cada uno de sus pacientes para visitas postoperatorias al consultorio con el siguiente cronograma a continuación:

1-2 semanas (a las 2 semanas se realiza la extracción de la sutura. Esto suele ser con nuestro ATC o PA-C. Si no puede asistir a esta visita, le recomendamos que haga un seguimiento con su proveedor de atención primaria para el cuidado posoperatorio de la herida) .)

6-8 semanas (dependiendo del tipo de procedimiento).

3 meses

6 meses

12 meses

Anualmente (para osteotomías, trasplantes de menisco, aloinjertos frescos y reconstrucciones de ligamentos)

### **¿Cómo obtengo un pase de estacionamiento para discapacitados?**

Los pacientes son elegibles para pases temporales de estacionamiento para discapacitados según el tipo de cirugía a la que se sometán. Si necesita un pase de estacionamiento para discapacitados y es elegible, pregúntele a un miembro del equipo del Dr. Waterman antes de la cirugía y le proporcionaremos una solicitud. La solicitud deberá ser completada y enviada por usted al DMV de su estado.

### **¿Cómo completo el papeleo de FMLA/Discapacidad?**

Si necesita completar el papeleo de FMLA (Ley de licencia familiar y médica), discapacidad o compensación laboral, envíe todos los formularios por fax al (336) 716-8044.

### **¿Cuál es su política telefónica?**

El equipo del Dr. Waterman se complace en responder cualquier inquietud o pregunta que pueda tener. Nuestro horario de oficina es de lunes a viernes de 8 am a 4 pm. Puede comunicarse con el equipo del Dr. Waterman llamando al (336) 716-8091. Si necesita asistencia fuera del horario de atención, los días festivos o los fines de semana, llame al mismo número para comunicarse con nuestro servicio de contestador de guardia y el médico adjunto. Además, estamos disponibles en línea a través de MyWakeHealth .

**Gracias por tu pregunta.**

**Algunas de estas preguntas inevitablemente no tendrán respuestas "enlatadas", pero para la rehabilitación y otros problemas estandarizados/" protocoloizados ", se pueden abordar fácilmente en la llamada.**

**Para cualquiera de mis pacientes, siéntase libre de consultar su informe de operación para el protocolo de rehabilitación asociado con su cirugía. Una vez que tenga eso, acceda a mi sitio web en [www.brianwatermanmd.com](http://www.brianwatermanmd.com) y abra la pestaña de pacientes-->protocolos de rehabilitación postoperatoria---> ( articulación específica)-->protocolo de rehabilitación en el extremo derecho. Las instrucciones postoperatorias también están ahí. Esto indica cuándo y cómo manejar el uso del cabestrillo, a menos que se indique lo contrario, y puede ayudar a reducir algunas de estas respuestas tardías.**

**En el caso de un reemplazo total de hombro:**

**[Https://brianwatermanmd.com/shoulder/](https://brianwatermanmd.com/shoulder/)  
<http://brianwatermanmd.com/wp-content/uploads/2018/02/TOTAL-SHOULDER-AND-HEMIARTHROPLASTY-PT-.pdf>**

**Para otras preguntas comunes, consulte el documento de Google adjunto para abordar varias preguntas comunes relacionadas con la atención:**  
**[https://docs.google.com/document/d/19m80ofvKbpBZM0Dh-pdcbyu40Y69eyqI0v\\_eGPvxElk/editar](https://docs.google.com/document/d/19m80ofvKbpBZM0Dh-pdcbyu40Y69eyqI0v_eGPvxElk/editar)**  
**Si surgen nuevos, no dude en enviarlos o agregarlos al documento. Le ayudará a anticiparse a las llamadas de otros pacientes.**

